

ARAGÓN

un país de montañas

Nº 465



Esquí de montaña El sueño de ser olímpicos

Participantes de una pasada edición de la Travesía Pirineos. ALEJANDRO PEÑA

En los últimos Premios de la Montaña, La Federación Aragonesa de Montañismo concedió una de sus placas de reconocimiento a la XXX Travesía Pirineos, que el Club de Montaña Pirineos organiza anualmente, reconociendo su labor de promoción del esquí de montaña. El próximo domingo, 17 de febrero, la travesía sumará un año más.

En la actualidad, este deporte sigue siendo principalmente amateur, pero en las competiciones ya participan equipos que podría-

mos llamar profesionales, como la Guardia Civil y el equipo militar, con grandes nombres como Miguel Caballero.

También está el trabajo que se realiza desde los centros de tecnificación, como el de FAM, con patrocinio de la CAI. Frente a los otros tres de esquí de montaña que hay en España (madrialeño, vasco y catalán), el aragonés goza de una posición privilegiada, teniendo en cuenta la menor población y el menor número de licencias de Aragón. Obviamente, se

debe al maravilloso entorno de montañas. Así, hay corredores de la talla de Carlos Roy y Gonzalo Arguedas, entre otros.

Tampoco se ha de olvidar la vertiente popular, que ha llevado a la reaparición de la Liga Popular, con recorridos algo más asequibles que los oficiales, pensados para deportistas que, sin tener una preparación tan exigente, quieren participar de las mismas emociones.

En la práctica, puede decirse que ha habido un 'boom', pese a

mantener un carácter minoritario. A ello, sin duda, ha contribuido la tendencia de organizar carreras en el entorno de una estación de esquí, aprovechando el mayor grado de seguridad y los servicios que estas ofrecen, y asegurando una mayor afluencia de público.

Todo esto hace acariciar el sueño de que el esquí de montaña se convierta, de nuevo, en deporte olímpico. Las primeras competiciones datan de 1893 y ya fue olímpico en los primeros juegos de invierno en Chamonix, en 1924.

Un problema es la dependencia de federaciones, que no están adscritas al Comité Olímpico Internacional, por lo que es más complicado acceder a las estructuras que podrían facilitar su paso a las disciplinas olímpicas. Las autoridades deportivas tienen la llave para alcanzar ese soñado objetivo, pues, además, en esta modalidad deportiva somos una potencia mundial.

**SANTIAGO ALBESA
Y JAVIER ARRUGA**

Club de Montaña Pirineos

II / ENTREVISTA A MANU CÓRDOVA, UNA DE LAS REFERENCIAS DEL ALPINISMO NACIONAL

IV-V / DE SOFUENTES A SOS DEL REY CATÓLICO, UN RECORRIDO POR LAS CINCO VILLAS

VI/ 84 AÑOS DE TRAYECTORIA AVALAN A MONTAÑEROS DE ARAGÓN

VIII / LOS FACTORES CLIMÁTICOS, UN ASPECTO CLAVE EN LAS SALIDAS A LA MONTAÑA

14 DE FEBRERO DE 2013

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA EDITORIAL DE:



PATROCINAN:

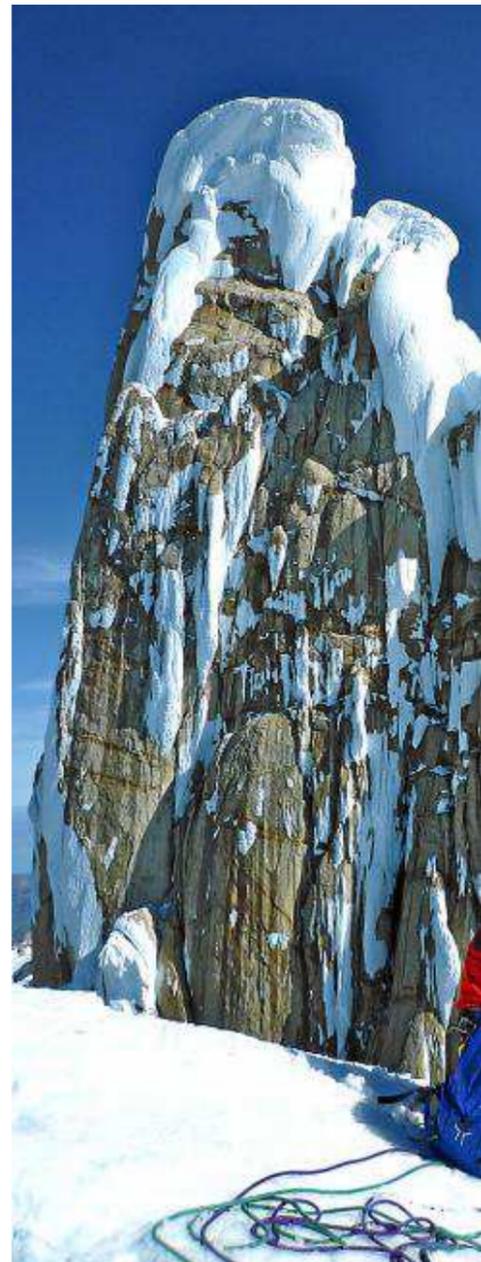


ENTREVISTA | Con 26 años, Manu Córdova se ha convertido en una de las referencias del alpinismo nacional

Manu Córdova, juventud, calidad y empeño



Manu Córdova, preparándose en la Patagonia. ARCHIVO M. CÓRDOVA



'Primera' española a la Torre Egger, en la Pata

Manuel Córdova Alegre (Zaragoza, 1986), miembro del Club Montañeros de Aragón, ha sido integrante del equipo nacional de alpinismo y del equipo nacional de escalada en hielo y es director del Grupo de Tecnificación de Alpinismo de la Federación Aragonesa de Montañismo. En 2011, alcanzó el 5º puesto en el ranking mundial de Ice Climbing World Cup y durante 3 años consecutivos ha ganado el premio Fedme de escalada en hielo y dry tooling, en la última edición por 'El Aliento del Diablo', junto a Javi Bueno. Sus últimos grandes retos lo han llevado a la Patagonia, de donde regresó el pasado diciembre.

Estás considerado la figura con mayor proyección dentro del alpinismo estatal. ¿Cuesta mantener esa progresión?
La verdad que a mí este deporte me encanta, e igual por ello la palabra 'cuesta' no es la adecuada. Sí que conlleva mucha dedicación y muchas ganas, pero cuando haces lo que te gusta lo haces encantado. La progresión que he llevado ha sido la lógica, y muy escalonada desde que comencé a escalar, hasta alcanzar las mejores realizaciones que he hecho. Creo que tanto a nivel nacional como inter-

«EL ALPINISMO CONLLEVA MUCHA DEDICACIÓN Y GANAS, PERO CUANDO HACES LO QUE TE GUSTA LO HACES ENCANTADO»

nacional, estamos haciendo un buen papel.
¿Y estar bien preparado?
El entrenamiento es fundamental, es la parte que más dedicación requiere a la hora de afrontar proyectos, no tener puntos débiles.
Eres un escalador polivalente: clásica, deportiva, en hielo, mixta, dry tooling... Aunque, tal vez, la escalada en hielo y el dry tooling te han dado más reconocimiento.
Dentro del alpinismo hay muchas modalidades. Para mí todo es uno. Yo a todo le busco la aplicación dentro del estilo de alpinismo que yo practico, es por ello que dedicamos muchas horas a la escalada deportiva o al dry tooling. Es más, la competición de dry tooling me ha aportado muchos conocimientos para ascender montañas.
Empiezas muy joven, a los 13

años. Primero, Riglos y Pirineos y, luego, los Alpes, para pasar por EE. UU., el Himalaya, la Patagonia, Jordania... ¿Te quedas con alguna montaña en particular?
La respuesta creo que es no, o con todas. Para mí cada una de las montañas que he subido me ha encantado. Si me obligaran a elegir, la que más me gusta es la cara norte de las Grandes Jorasses, en los Alpes franceses. Es la meca del alpinismo de dificultad.
¿Cuáles son para ti los hitos de tu palmarés?
Pues ascensiones que han tenido repercusión a nivel mundial, como 'No Siesta', en dos días en libre; 'Divine providance', en el día a vista, que fue una primera mundial; o la tercera ascensión a vista de la Gavarrou Silvy, al Pic Sans Nom. Todas ellas en los Alpes. Creo que es una de las zonas donde poner referencias, ya que ahí va lo mejor de lo mejor y son actividades muy contrastadas. Todos los personajes importantes de este deporte pasan por esas montañas.
Paredes cada vez más largas, en menor tiempo, con mayor grado de dificultad, a mayor altitud... ¿El futuro de la escalada pasa por la experiencia extrema?
Sí, el futuro está en escalar rutas

«EN LOS RETOS NO IMPORTA LA EDAD, LO IMPORTANTE ES LA AMISTAD QUE EXISTE EN LA CORDADA, NADA MÁS»

más difíciles en montes más altos..., pero no creo que por un reto deportivo, sino por el espíritu de exploración. Cada vez es más complicado encontrar rutas nuevas por explorar y cada vez son más difíciles.
Un alpinista como tú, ¿cuánto debe a su propia ambición y cuánto al grupo generacional que le rodea?
Los retos que nos proponemos son muy personales. Y los compartes con tus compañeros. No importa la edad, lo importante es la amistad que existe en la cordada y fuera de eso, nada más. Si te lo estás pasando bien, las cosas siempre vienen de cara, y si no es así seguro que las afrontas mejor.
Háblanos del nivel del alpinismo en Aragón y del GTA de la FAM que tú diriges.
Pues la verdad que poco puedo



Ascendiendo la Aguja Mermoz, Argentina, en

decir, ya que lo acabo de coger. Lo que puedo decir es que tengo un grupo muy majo, con potencial, y al que vamos a intentar transmitir los mismos valores y conocimientos que nosotros tenemos y que a nosotros nos han enseñado. Es una suerte tener en Aragón un proyecto así, para potenciar nuestro deporte, y hay que intentar aprovecharlo.
Un referente, un maestro.
Para mí, mis mejores maestros han sido todos con los que he compartido cordada. De todos he aprendi-



gonia argentina. ARCHIVO M. CÓRDOVA



2012. ARCHIVO M. CÓRDOVA

dido una cosa u otra. Y sin ellos, seguro que no podría haber escalado nada de lo que he escalado. **¿Qué se siente al abrir una vía?** Pues un gusanillo en el estómago..., la exploración, la aventura... ¿Podré salir...? ¡Es una sensación muy bonita!

¿Alguna pared soñada? Un montón. El mundo está lleno de paredes, de montañas. Muchas, muy bonitas. ¡No sé si en una vida voy a tener tiempo de ir a todas las que me gustan!

FAM

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ 50 ANIVERSARIO FAM



Pioneros camino de Ordesa. ARCHIVO PEPE DÍAZ

Tertulias de montañismo

Con motivo del 50 aniversario de la FAM se ha programado, en colaboración con la Obra Social de la CAI, un ciclo de tertulias en las que se abarcarán esos 50 años de andadura década a década, con personajes reseñados del montañismo aragonés y coordinadores de apoyo. La primera será el próximo 20 de febrero en el salón de actos de la CAI (P^º Independencia, 10, de Zaragoza), a las 19.00. Bajo el título 'Los Inicios del Montañismo en Aragón' (1960-1970), intervendrán Pepe Díaz y Ángel López 'Cintero', dos grandes del montañismo que protagonizaron innumerables gestas, coordinados por Alex Puyó, escalador y buen conocedor de este periodo de pioneros. La tertulia servirá de presentación de los diferentes actos del 50 aniversario. Entrada libre hasta completar aforo. Os esperamos.

■ ENCUENTRO VII Día del Raquetista de Aragón

El próximo domingo, día 17, se celebrará el Día del Raquetista de Aragón, que este año organiza el Grupo de Montaña Javalambre, en colaboración con la FAM. Lugar de encuentro: refugio de Rabadá y Navarro, bajo el turolense pico Javalambre. Horario: salida a las 7.00 (Museo Pablo Serrano); reunión a las 10.00; regreso entre las 16.30 y las 17.00. Precio del autobús de la FAM: 12 euros para federados y 15 para no federados.

■ RAQUETAS DE NIEVE Taller y marcha nocturna

Los próximos 23 y 24 de febrero se llevarán a cabo unas jornadas sobre raquetas de nieve en el refugio de Pineta. Habrá marchas diurna y nocturna, práctica de ejercicios con raquetas y de cómo asegurar pasos delicados, y se darán nociones de orientación, nivología, localización y rescate de víctimas de avalancha. Son 25 plazas dirigidas a personas con nivel medio. Hora de inicio: 10.00 del sábado 23 de febrero. Material imprescindible: raquetas, bastones, ropa para marcha invernal y frontal con pilas de repuesto. Material aconsejable: ARVA, pala, sonda, piolet, arnés, anillos de cintas planas, cintas exprés, mapa de la zona, brújula y altímetro. Precio: 15 euros (22,60 euros, si incluye media pensión en el refugio, y 31,30 euros, si la pensión es completa); traslado por cuenta propia. Inscripciones en las oficinas de la FAM (de 18.00 a 20.00). Es obligatorio estar federado en el año 2013 en esta disciplina.



Raquetas en la zona de Pineta. PRAMES

■ PARAESCALADA Campeonato de España

La Fedme ha organizado el primer Campeonato de España de Paraescalada, que tendrá lugar el día 28 de abril, en la sala Climbat Foixarda de Barcelona. La prueba está abierta a todos los federados con algún tipo de discapacidad física (artritis, neurológica, amputación) y visual, con un mínimo de 16 años o con autorización paterna en caso de los más jóvenes. Todos aquellos deportistas que se inscriban, serán susceptibles de incorporarse al Equipo FAM de Paraescalada. Más información: www.fedme.es y www.fam.es.

CERLER | FORMIGAL | JAVALAMBRE | PANTICOSA | VALDELINARES

COMPRA
TU FORFAIT DE UN DÍA
ONLINE
Y APROVÉCHATE DE ESTAS
TARIFAS EXCLUSIVAS

36,50€
CERLER

38,00€
FORMIGAL

29,00€
JAVALAMBRE

33,00€
PANTICOSA

29,00€
VALDELINARES



ARAMON.COM



¡RECUERDA!

LAS TARJETAS IBERCAJA ARAMON TE OFRECEN SIEMPRE LAS MEJORES VENTAJAS Y LOS MEJORES PRECIOS DÍA A DÍA CON DESCUENTOS DE HASTA EL 50%

Las ofertas están sujetas a disponibilidad. Consulte el menú de opciones de compra en el sitio web.

PR-Z 112 | Itinerario por alguno de los espacios naturales más desconocidos de las Cinco Villas



De Sofuentes a Sos del Rey Católico

Vista sobre el barranco de Valdeoscura y sierra de Peña. PRAMES

La ruta propone un apasionante itinerario que conduce por algunos de los espacios naturales más desconocidos de la comarca de las Cinco Villas: la sierra de Peña y los montes de Valdeoscura, con uno de los bosques vírgenes más destacados del territorio. El recorrido atraviesa el tupido carrascal que domina el piso basal y que, conforme asciende, va siendo sustituido por un denso pinar de pino silvestre o royo. El recorrido conjuga una naturaleza y un patrimonio humano que deben ser conocidos.

El pintoresco conjunto urbano de Sofuentes (510 m) acoge un interesante torreón defensivo de época medieval, levantado en el siglo XIV, que conserva arcos apuntados y saeteras. Pero lo más sorprendente son sus sillares, reutilizados de un mausoleo romano ubicado en las inmediaciones, como bien muestran los relieves esculpidos que aparecen en algunas de estas piedras. De época romana se conservan también una calzada, el yacimiento de Cabezo Ladrero y otros asentamientos del siglo I. Destaca también el antiguo convento de los Escolapios, obra barroca del siglo XVII.

Junto a la báscula de pesaje de Sofuentes arranca una pista asfaltada en dirección N que discurre, en un primer momento, junto a las huertas situadas a la orilla del barranco o garganta de Valdeoscura. En este enclave, el camino se transforma en pista de tierra en buen estado, que continúa entre campos de cereal y se dirige a la Mora Baja (550 m; 2 km; 25 min),

UN PASEO SENCILLO

AL CONVENTO DE VALENTUÑANA

Uno de los paseos más recomendables y sencillos que se pueden hacer desde Sos es al convento de Valentuñana, a unos 4 km de la localidad. La excursión comienza en la plaza del Mesón y continúa por la avenida Zaragoza. Enseguida se llega frente a la ermita de Santa Lucía, con valiosas pinturas en su interior. En la parte de atrás de esta ermita se puede disfrutar del paisaje que rodea a la villa de Sos, pequeñas huertas, campos labrados, carrascas y la vegetación de ribera del fondo del barranco. Aquí también está la indicación del sendero local que lleva hasta el monasterio. Este camino enlaza con el GR 1 poco antes de llegar a es-



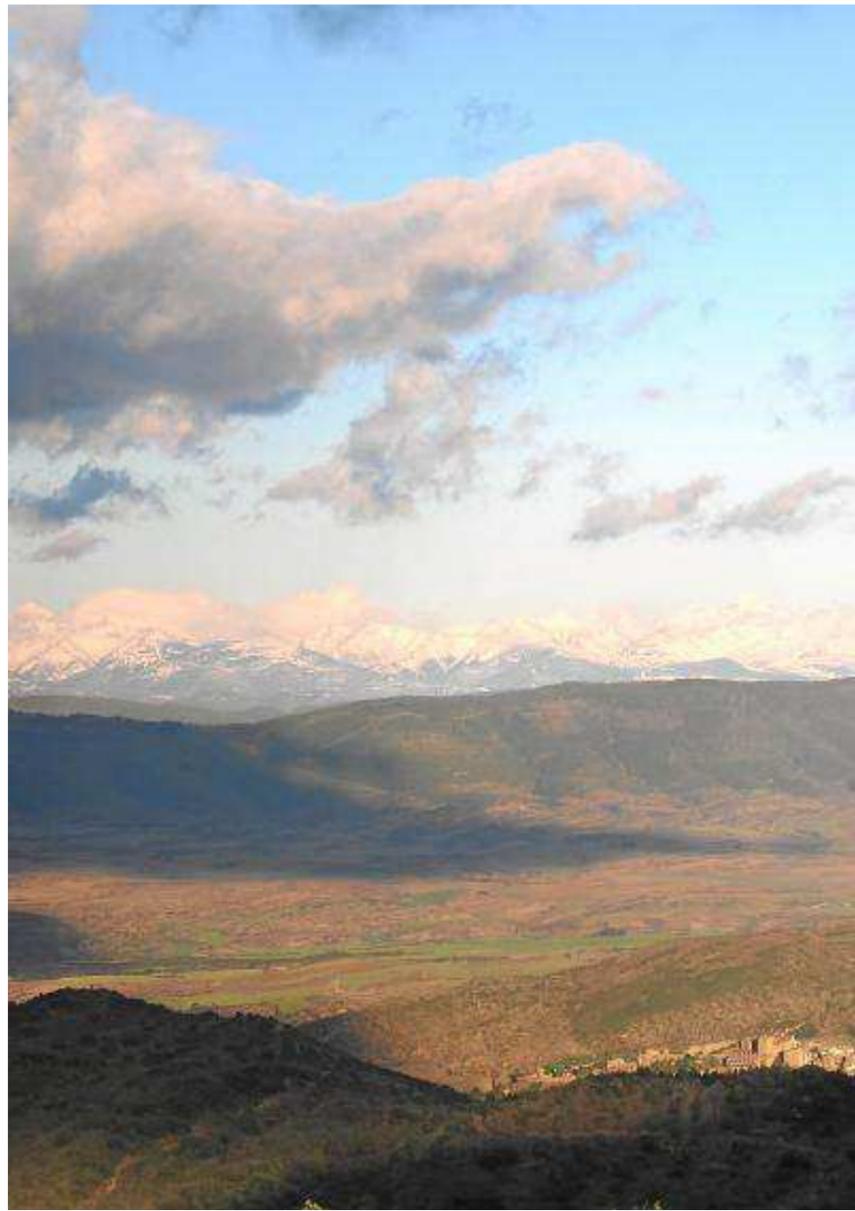
Valentuñana. PRAMES

pequeño despoblado –hoy día en ruinas–, rodeado de campos de cultivo.

Monte de Valdeoscura

En este lugar se toma un camino, a la derecha, que desciende en dirección NE. Prosigue la ruta hacia la Mora Alta (590 m; 3 km; 40 min), otro de los despoblados –también arruinado– que se encuentran en el trayecto. A partir de este enclave, la vegetación se torna más abundante y el barranco se angosta. El sendero, siempre

por pista forestal en buen estado, accede al paraje del monte de Valdeoscura (730 m; 7 km; 1 h 40 min), un frondoso carrascal ocupado por arces y otras especies vegetales. Una vez se alcanza el corral de Valdeoscura y la fuente de ese mismo nombre, el sendero sigue ascendiendo por la pista, ahora de forma más destacada, hasta un cruce desde donde se avanza a la derecha unos metros por este vial. Allí se conecta con una senda que lleva hacia un collado en la parte



Vista panorámica de la localidad de Sos del Rey Católico, la sierra Parda y el Pirineo

FICHA



Distancia: 14 km.
Duración: 3 h 45 min.
Desnivel positivo: 375 m.
Desnivel negativo: 150 m.
Consejo: es necesaria una combinación de vehículos.
Texto extraído de: Prames, 'Paseos y excursiones. Cinco Villas', 2011, Prames, Zaragoza.
Club amigo: el club de referencia en Sos del Rey Católico es el Club de Montaña Andeandaras (Plaza del Mesón, 20, 1º D, 50680 Sos del Rey Católico). Tel. 679 298 167. E-mail: andeandaras1@yahoo.es. Sus miembros te pueden dar buena información de esta y otras excursiones que se pueden hacer por la zona.

Convent

Zona desconocida

La sierra de Peña y los montes de Valdeoscuro poseen uno de los bosques vírgenes más destacados del territorio. El recorrido por esta desconocida zona conjuga una naturaleza y un patrimonio humano que deben ser conocidos.

Vistas panorámicas

Desde algunas partes del camino se obtienen unas completas panorámicas del monte de Valdeoscuro, la sierra de Leyre, el municipio de Sos del Rey Católico y la Bal d'Onsella, con el Pirineo como telón de fondo.



o de los Escolapios de Sofuentes. PRAMES



o desde el monte de Valdeoscuro. PRAMES

RECOMENDACIONES

ALOJAMIENTO PARA LA ETAPA

ALBERGUE DE JUVENTUD DE SOS

Propiedad: Ayuntamiento de Sos del Rey Católico.

Gestión: Rebeca Bueno.

Dirección postal: Meca, s/n (50680 Sos del Rey Católico, Zaragoza). Tel./fax: 948 888 480-649 055 142. E-mail: reservas@alberguedesos.com. Web: www.alberguedesos.com.

Temporada: abierto todo el año.

Plazas: 30.

Servicios: duchas, agua caliente, calefacción, bar y servicio de comidas, mantas, dos salas de estar, una con TV y Home Cinema y la otra con chimenea.

más elevada de la sierra de Peña, jalonada de molinos de viento (870 m; 8,5 km; 2 h 10 min). Desde este lugar se obtienen unas completas panorámicas del monte de Valdeoscuro en toda su extensión, la sierra de Leyre, Sos del Rey Católico y la Bal d'Onsella.

Por la senda de los Atalanes

Continúa el recorrido de frente y cruza una valla para avanzar por un entorno de enorme valor medioambiental. Se trata de un camino viejo utilizado antaño para enlazar las localidades de Sos del Rey Católico y Sofuentes, y hoy día recuperado como senda de los Atalanes. Desde este camino se abren amplias panorámicas hacia la depresión de Sangüesa, la sierra de Leyre y unas bellas estampas del monumental conjunto de Sos del Rey Católico. Tras un tramo en descenso la senda conecta con una pista, que baja al paraje de Arás (740 m; 11,5 km; 3 h 15 min).

La marcha discurre adaptada a la geografía del lugar, superando el barranco de Cenaruga. Se circula por pista y vereda antigua, hasta otra pista que termina en el vial asfaltado que sube a Sos del Rey Católico (600 m; 14 km; 3 h 45 min).

En esta villa se puede disfrutar de sus empinadas y empedradas calles que llevan a la iglesia de San Esteban (siglo XI), previo paso de su cripta, y al castillo de Sos, la zona más elevada de esta villa monumental, desde donde se obtienen magníficas vistas del entorno.

Pero Sos, requiere una visita pausada a la zona donde se sitúa el Parador Nacional (con excelentes vistas del entorno), a las murallas y a cada una de sus puertas, a la plaza donde se realizaba el mercado (bajo los arcos de su lonja), a la casa consistorial (un excelente ejemplo de arquitectura renacentista), a las calles de la antigua judería (actual barrio de San Martín) o al palacio de Sada, donde nació Fernando el Católico y hoy convertido en un centro de interpretación dedicado a su figura.

PRAMES

ARAGÓN, en tu mano.

Aprende más de Aragón,
haz Check In, compártelo y...
¡¡suma puntos!!

La nueva aplicación móvil para Smartphones y tabletas "Check In Aragón" te permite sumar check-ins por todo Aragón al visitar lugares de interés cultural, turístico, de ocio, artístico...
Descárgala, empieza a sumar puntos y comparte toda la información con tus amigos. Hacer Check In tiene premio...

Descárgala en... Disponible en el App Store Disponible en Google play

CLUBES | Ochenta y cuatro años de trayectoria avalan al club decano del montañismo en Aragón

Montañeros de Aragón



Montañeros de Aragón en el 'trekking' del Annapurna, en la cordillera del Himalaya en Nepal. RAMÓN TEJEDOR

Nuestro deporte no nació antes de ayer. Hay textos del siglo XIX que citan ascensos de aragoneses al Moncayo o al Aneto, y excursiones por Guara. En 1929, nuestros pirineístas recorrían las cimas de su tierra un tanto dispersos. Por tal motivo, Lorenzo Almarza decidió fundar en dicha añada Montañeros de Aragón, la primera entidad de montañismo aragonés. Tuvo importantes colaboradores: Fernando Almarza, Leonardo Buñuel, Aurelio Grasa, Luis Gómez Laguna, Fernando Lozano, José Serrano, Fernando de Yarza... Con notable participación femenina desde el primer día. Estos pioneros arrancaron fuerte en los años treinta, organizando ascensos a 'tresmiles', incursiones invernales, pruebas de esquí, visitas al Mont Blanc o Cervino... Asimismo, alzaron un primer refugio en Candanchú. Y enseguida llegarían las delegaciones, como las de Sallent, Barbastro o Barcelona.

En 1946, nuestros Montañeros entraban en el club del 'sexto grado' de la escalada gracias a las cordadas de Ángel Serón. Fue el inicio de una revolución vertical que legó inolvidables 'primeras' en Riglos, Ordesa o el Naranjo, de la mano de Ursicino Abajo, Manuel Ansón, José Antonio y Manuel Bescós, Pepe Díaz, Ángel López, Ernesto Navarro, Rafael Montaner, Alberto Rabadá, Julián Vicente, Gregorio Villarig...

También serían tiempos de esfuerzos en cursillos de iniciación, travesías y acampadas nacionales. Amén de las expediciones ex-



Componentes iniciales de la junta directiva actual, en la sede social. PEDRO SALAVERRÍA

traeuropeas como: la de los Andes de 1961, la del Annapurna de 1974, al Toubkal en 1968 o al Huan-doy en 1977.

Con los años, el listado de socios de la entidad incorporaría a personalidades que irían desde Pedro Arnal, Raymond d'Espouy, Pepe Garcés, José Antonio Labor-deta, José Ramón Morandeira, Ramón Sainz de Varanda, Aymar de Saint-Saud o Miguel Vidal..., hasta 'estrellas' actuales como Manu Córdova, Eduardo Martínez de Pisón o Carlos Pauner.

Hoy en día, el Club tiene 1.600 socios y está presidido por Ra-

món Tejedor. Intenta combinar lo mejor de las tradiciones con las tendencias novedosas. Monitores capacitados imparten cursillos de todo tipo o guían salidas de alta montaña, 'treks', travesías y marchas cortas de senderismo. En el rocódromo de la sede, una Escuela de Escalada enseña a los más jóvenes. Editamos un 'Anuario', así como un 'Boletín Digital' dentro de una página web, y estamos presentes en Facebook.

Varios libros explican nuestra trayectoria: a destacar uno coral publicado por Prames en 2004. Por añadidura, mantenemos los



Pioneros en Tebarray, 1930. MONTAÑEROS DE ARAGÓN

Montañeros de Aragón

Gran Vía, 11, bajos.
50006 Zaragoza
Tel.: 976 236 355

E-mail: administracion@montanerosdearagon.org
Web: www.montanerosdearagon.org

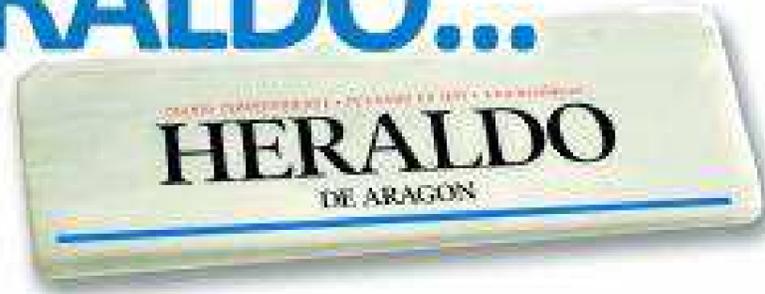
refugios de Santa Cristina en Candanchú y de Riglos; este último, junto con la FAM. Los martes y jueves, tanto nuestra biblioteca especializada como el bar social hacen gala de gran ambiente. La mayoría de estas actividades están abiertas a todo el mundo.

Desde 1929, Montañeros de

Aragón ha tratado sustentar un estilo propio: pasión por las cumbres, seguridad en sus actividades y apuesta por la amistad. Ochenta y cuatro años piolet en mano nos avalan.

ALBERTO MARTÍNEZ EMBID
Junta directiva de Montañeros de Aragón

Suscríbete ahora a HERALDO...



Y llévate el nuevo iPad 16 GB...



Todo esto por solo **49€** al mes*

Recibe cada día HERALDO cómodamente en tu casa o recógelo en tu punto de venta

Y además...



Disfruta de todas las ventajas de pertenecer al **Club Suscriptor HERALDO**



Accede GRATIS a **HERALDO Premium**, la edición de HERALDO en pdf para que lo leas desde tu ordenador o iPad

2 años de suscripción + el nuevo iPad 16 GB wifi

Infórmate:

976 763 211

suscriptor@heraldo.es
www.heraldo.es

Espacio HERALDO
Pº Independencia 29 - Zaragoza

Oferta válida para nuevos suscriptores de Heraldo de Aragón (que no hayan tenido ningún tipo de suscripción desde enero de 2012). Las fórmulas de contratación de esta operación son: pago al contado de 1.061 € o pago financiado en cuotas mensuales durante 24 meses. Promoción válida hasta el 15 de febrero de 2013. En caso de baja anticipada, HERALDO no procederá a la devolución del importe.
* Cuota calculada para un importe de 1.061 euros a un tipo de interés nominal del 10% durante 2 años y comisión de apertura del 2,50% (13,29% TAE). Consultar condiciones en oficinas de Ibercaja. Sujeto a requisitos de concesión de riesgos de Ibercaja - Ibercaja Banco S.A.U. (2085) NIF: A-90329090. Inscrita en el Registro Mercantil de Zaragoza (T. 3966, F. 3, H. 252) 186. Inscrip. I.F. Domicilio Social: plaza de Basilio Paraiso 2, 50008 Zaragoza.



HERALDO

DE ARAGON

Suscripción
HERALDO

ARAGÓN

país de montañas

PROTECCIÓN | Las circunstancias climáticas marcan la marcha de una excursión

Viento, un importante factor a tener en cuenta



'Voluntades de hierro', de Javier Camacho, premio Especial Federado 2012 de fotografía de la FAM.

1 Con viento, más frío Conocer cómo afectan los diferentes factores meteorológicos a nuestro organismo es fundamental cuando salimos de excursión, sobre todo, en invierno, ya que pueden poner en peligro nuestra integridad. El viento acentúa la sensación de frío que percibe nuestro cuerpo y, por lo tanto, contribuye a la pérdida de calor corporal, que se verá incrementada sino se lleva la ropa de abrigo adecuada (tres capas).

2 Tres capas de abrigo La capa más pegada al cuerpo será una ropa térmica ligera y que no irrite la piel; la segunda capa será alguna prenda de abrigo, que en casos extremos se puede reforzar con una capa extra, como un forro polar fino y otro más gordo encima; por último, la capa exterior debe ser una prenda corta vientos que impida que este se lleve constantemente el aire caliente que se genera entre el cuerpo y las prendas de abrigo, que es en definitiva lo que nos mantiene calientes, impidiendo de esta forma la pérdida constante de calor (hipotermia).

3 Y recuerda Otro factor fundamental para combatir el frío es la correcta hidratación y alimentación. Un organismo mal hidratado sufrirá congelaciones más fácilmente, mientras que la alimentación es esencial para disponer de recursos energéticos con los que nuestro cuerpo pueda producir calor.

Por ello, comer y beber en invierno es tan importante como en verano, debiendo parar cada cierto rato a realizar estas labores, sobre todo, antes de tener sed o notar que no tenemos fuerza, pues a partir de ese momento nos costará mucho más recuperarnos.

MARIANO ADÁN
Comité de Iniciación de la FAM

Viento en Nudos	Viento en Km/h	TEMPERATURA (°C)																									
		10	7,5	5	2,5	0	-2,5	-5	-7,5	-10	-12,5	-15	-17,5	-20	-22,5	-25	-27,5	-30	-32,5	-35	-37,5	-40	-42,5	-45	-47,5	-50	
Calma	Calma	10	7,5	5	2,5	0	-2,5	-5	-7,5	-10	-12,5	-15	-17,5	-20	-22,5	-25	-27,5	-30	-32,5	-35	-37,5	-40	-42,5	-45	-47,5	-50	
Sensación térmica por efecto de enfriamiento del viento																											
3-8	8	7,5	5	2,5	0	-2,5	-5	-7,5	-10	-12,5	-15	-17,5	-20	-22,5	-25	-27,5	-30	-32,5	-35	-37,5	-40	-45	-47,5	-50	-52,5	-65	
7-6	16	5	2,5	-2,5	-5	-7,5	-10	-12,5	-15	-17,5	-20	-25	-27,5	-32,5	-35	-37,5	-40	-45	-47,5	-50	-52,5	-55	-60	-62,5	-65	-67,5	
11-15	24	2,5	0	-5	-7,5	-10	-12,5	-17,5	-20	-25	-27,5	-32,5	-35	-37,5	-42,5	-45	-47,5	-52,5	-55	-60	-62,5	-65	-67,5	-70	-72,5	-75	
16-19	32	0	-2,5	-7,5	-10	-12,5	-17,5	-22,5	-25	-30	-35	-37,5	-42,5	-47,5	-50	-52,5	-55	-60	-62,5	-65	-67,5	-70	-72,5	-75	-80	-85	
20-23	40	-0	-5	-7,5	-10	-15	-17,5	-22,5	-25	-30	-32,5	-37,5	-40	-45	-47,5	-52,5	-55	-60	-62,5	-67,5	-70	-72,5	-75	-80	-85	-90	
24-28	48	-2,5	-5	-10	-12,5	-17,5	-20	-25	-27,5	-32,5	-35	-40	-42,5	-47,5	-50	-55	-60	-62,5	-67,5	-70	-72,5	-75	-80	-85	-90	-95	
29-32	56	-2,5	-7,5	-10	-12,5	-17,5	-20	-25	-30	-32,5	-37,5	-42,5	-45	-50	-52,5	-57,5	-60	-62,5	-67,5	-70	-72,5	-75	-80	-82,5	-87,5	-90	
33-36	64	-2,5	-7,5	-10	-15	-20	-22,5	-27,5	-30	-35	-37,5	-42,5	-45	-50	-55	-60	-62,5	-67,5	-70	-72,5	-75	-80	-82,5	-87,5	-90	-92,5	
Vientos superiores a los 64 km/h producen un peligroso efecto adicional		PELIGROSO										MUY PELIGROSO										EXTREMADAMENTE PELIGROSO					
		Las partes del cuerpo expuestas al viento se pueden congelar en 1 minuto										Las partes del cuerpo expuestas al viento se pueden congelar en 30 segundos															
PELIGRO DE CONGELAMIENTO DEL CUERPO HUMANO EXPUESTO AL VIENTO SIN LA APROPIADA VESTIMENTA																											

Tabla para calcular la sensación térmica según la temperatura y la fuerza del viento. FAM

AGENDA DEPORTIVA

■ Stadium Casablanca. Sección Montaña y Esquí

Vía Ibérica, 69-77. 50012. Zaragoza. Tel.: 976 562 875.
administracion@stadiumcasablanca.com
Esquí de montaña y raquetas de nieve
Fecha: 16 de febrero. Lugar: Somport (interclubes).

■ CM Exea

Paseo de la Constitución, s/n. 50600. Ejea de los Caballeros.
Tel.: 976 660 932.
cmexea@hotmail.com
Esquí de montaña y raquetas de nieve
Fecha: 17 de febrero. Lugar: Valle de Tena.

■ Peña Guara

Vicente Campo, 9, bajos. 22002. Huesca. Tel.: 974 212 450.
www.p-guara.com

p-guara@p-guara.com

Esquí de montaña

Fecha: 17 de febrero. Lugar: lugar por determinar.

Senderismo

Fecha: 17 de febrero. Lugar: sierra de Guara (Betorz-Pico Asba-Sarsa de Surta-Paules de Vero).



'Rallas' de La Osqueta. PRAMES

■ Sección Montaña CN Helios

Parque Macanaz, s/n. 50018. Zaragoza. Tel.: 976 520 367.
www.cnhelios.com

Montañismo

Fecha: 16 de febrero. Lugar: Bacías.

■ CM Castiliscar

Granada, 17-19 pral. A. 50007. Zaragoza. Tel.: 9786 325 085.
rastacasti@hotmail.com

www.castiliscar.net

Montañismo

Fecha: 16 de febrero. Lugar: Collarada.

■ Club de Montaña As Cimas

Idelfonso Manuel Gil, 8 bajos. 50015. Zaragoza. Tel.: 976 736 141.
club@ascimas.com

www.ascimas.com

Montañismo

Fecha: 16-17 de febrero. Lugar: Le Lurien.

■ AD Elaios

Batalla de Almansa, 9, 7º C. 50003. Zaragoza.
www.elaios.org

Raquetas de nieve

Fecha: 16 de febrero. Lugar: lugar por determinar

Senderismo

Fecha: 17 de febrero. Lugar: La Osqueta-Sierra de Santo Domingo

■ SM Jesús Obrero

Travesía del Vado, 14, entlo. Dcha. 50014 Zaragoza. Tel.: 976 292 611.

Raquetas de nieve

Fecha: 16 de febrero. Lugar: lugar por determinar.

■ Club Alpino Universitario

Servicio de Actividades Deportivas. Pabellón Polideportivo Universitario. C/ Pedro Cerbuna, 12. 50009. Zaragoza. Tel.: 976 762 297.
info@clubalpinouniversitario.com

www.clubalpinouniversitario.com

Raquetas de nieve

Fecha: 17 de febrero. Lugar: Fanlo.

■ CM Peña Ayllón

Ramón y Cajal, 9. 50678 Uncastillo (Zaragoza).

cmayllonuncastillo@gmail.com

Senderismo

Fecha: 16 de febrero. Lugar: nacimiento del Arba.